Васильева Майя Александровна

Подписан: Васильева Майя Александровна
DN: C=RU, S=Нижегородская область, L=г. Саров, T=Заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16, СНИЛС=00109146181, ИНН=525404648459, E=crr-ds16@mail.ru, G=Майя Александровна, SN=Васильева, CN=Васильева Майя Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Приложение 1
к приказу МБДОУ
«Детский сад № 16»
от 16.11.2026 № 277 - п

# Основное меню
# приготавливаемых блюд с заменой цельного молока
# в МБДОУ «Детский сад № 16»

**Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**
**Сезон: Всесезонное**

День: **Понедельник**
Неделя: **Первая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | Печенье | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,88 | 87,20 |
| 2 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.48 | 5.83 | 38.32 | 239 |
| 3 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 4 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 5 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,06 | 9,32 | 0,09 | 84,52 |
| Итого за Завтрак : | | | 10.21 | 17.68 | 67.42 | 470.6 |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| 6 | Сок фруктовый | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| **Обед** | | | | | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 1,12 | 14,88 | 63,35 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,01 | 83,30 |
| 9 | Рагу овощное | 140 | 2,73 | 3,80 | 15,22 | 107,97 |
| 10 | Компот из изюма | 180 | 0,36 | 0,00 | 23,85 | 92,81 |
| 11 | Икра кабачковая | 40 | 0,87 | 4,10 | 3,92 | 53,19 |
| 12 | Бульон куриный с гренками | 150 | 7,31 | 2,64 | 8,57 | 88,11 |
| 13 | Котлета куриная | 70 | 17,71 | 9,52 | 7,39 | 186,61 |
| Итого за обед : | | | 33,94 | 21,46 | 90,84 | 675,33 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 14 | Сок фруктовый | 60 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| 15 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 16 | Омлет натуральный | 150 | 16,43 | 17,62 | 2,84 | 235,20 |
| 17 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 18 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,80 | 10,63 | 45,25 |
| 19 | Салат из кукурузы (консервированной) | 45 | 1,00 | 3,33 | 5,99 | 58,09 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | 19.08 | 21.75 | 29.44 | 378.54 |
| Итого за день | | | 64.03 | 61.09 | 219.1 | 1660.47 |

День: **Вторник**
неделя: **Первая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Каша рисовая на воде | 150 | 4,27 | 5,16 | 19,71 | 141,56 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 3 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| 5 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,06 | 9,32 | 0,09 | 84,52 |
| Итого за Завтрак : | | | 6.02 | 14.82 | 43.64 | 333.56 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 6 | Сок фруктовый | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| | **Обед** | | | | | |
| 7 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| 8 | Салат из свеклы | 45 | 0,84 | 2,75 | 5,53 | 49,41 |
| 9 | Суп гороховый с мясом | 150 | 10,52 | 7,49 | 19,12 | 187,47 |
| 10 | Пюре розовое | 130 | 3,46 | 5,85 | 20,55 | 151,81 |
| 11 | Суфле рыбное | 60 | 7,73 | 5,04 | 2,87 | 87,67 |
| 12 | Компот из апельсинов | 150 | 0,35 | 0,08 | 12,14 | 50,88 |
| 13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,96 | 12,75 | 54,30 |
| Итого за обед : | | | 26,4 | 22,33 | 82,68 | 629,15 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 14 | Сок фруктовый | 60 | 0,24 | 0,06 | 9,42 | 40,80 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | ,24 | ,06 | 9,42 | 40,8 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 15 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 16 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| 18 | Вермишель отварная | 150 | 5.56 | 4.28 | 36.01 | 206 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | 7.84 | 4.52 | 60.57 | 317.4 |
| Итого за день | | | 40.9 | 41.83 | 212.01 | 1388.91 |

День: **Среда**
Неделя: **Первая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Сыр порционный | 7 | 1,61 | 2,03 | 0,00 | 25,20 |
| 2 | Каша геркулесовая на воде | 150 | 5,98 | 8,64 | 19,43 | 177,95 |
| 3 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| 5 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| Итого за Завтрак : | | | 10.04 | 11.07 | 48.13 | 359.01 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 6 | Сок овощной | 100 | 0,70 | 0,20 | 4,70 | 27,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,7 | ,2 | 4,7 | 27 |
| | **Обед** | | | | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,96 | 12,75 | 54,30 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| 9 | Икра морковная | 50 | 1,13 | 7,59 | 4,95 | 92,04 |
| 10 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 170 | 19,51 | 28,53 | 20,28 | 417,96 |
| 11 | Суп картофельный мясной со сметаной | 150 | 5,53 | 7,11 | 9,18 | 123,96 |
| 12 | Кисель из кураги | 150 | 0,89 | 0,04 | 26,36 | 106,09 |
| Итого за обед : | | | 31,32 | 44,46 | 88,1 | 865,75 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 13 | Сок фруктовый | 100 | 0,24 | 0,06 | 9,42 | 40,80 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | ,24 | ,06 | 9,42 | 40,8 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 14 | Рыба под омлетом | 100 | 16,05 | 10,34 | 3,76 | 171,84 |
| 15 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 16 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,80 | 10,63 | 45,25 |
| 17 | Пюре картофельное | 120 | 3,30 | 3,81 | 18,73 | 125,30 |
| 18 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 3,22 | 13,85 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | 21,06 | 14,96 | 36,34 | 356,24 |
| Итого за день | | | 63.36 | 70.75 | 186.69 | 1648.8 |

День: **Четверг**
Неделя: **Первая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 2 | Сыр порционный | 7 | 1,61 | 2,03 | 0,00 | 25,20 |
| 3 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| 5 | Каша на воде "Дружба" | 150 | 5,55 | 6,39 | 17,16 | 183,90 |
| Итого за Завтрак : | | | 8.85 | 8.75 | 41 | 313.98 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 6 | Сок фруктовый | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| | **Обед** | | | | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,96 | 12,75 | 54,30 |
| 8 | Капуста тушеная | 50 | 1,49 | 2,74 | 5,21 | 51,97 |
| 9 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 21,87 | 19,87 | 38,69 | 425,50 |
| 10 | Пампушка с чесночным соусом | 30 | 2,26 | 3,41 | 17,04 | 106,59 |
| 11 | Борщ с мясом и сметаной | 150 | 5,71 | 7,60 | 9,33 | 128,21 |
| 12 | Компот из яблок свежих | 150 | 0,13 | 0,13 | 10,57 | 43,23 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| Итого за обед : | | | 34,96 | 34,87 | 103,31 | 857,39 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 14 | Сок фруктовый | 60 | 0,24 | 0,06 | 9,42 | 40,80 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | ,24 | ,06 | 9,42 | 40,8 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 15 | Сметана порционная | 14 | 0,30 | 3,70 | 0,42 | 36,22 |
| 15 | Вермишель отварная | 150 | 5.56 | 4.28 | 36.01 | 206 |
| 16 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| 18 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.98 | 48 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | 8.14 | 8.22 | 71.21 | 361.62 |
| Итого за день | | | 52.59 | 52 | 240.64 | 1641.79 |

День: **Пятница**
Неделя: **Первая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Каша манная на воде | 150 | 4,89 | 7,65 | 18,75 | 162,96 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 3 | Сыр порционный | 7 | 1,61 | 2,03 | 0,00 | 25,20 |
| 4 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| Итого за Завтрак : | | | 8.94 | 10.09 | 47.46 | 341.2 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 6 | Сок фруктовый | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| | **Обед** | | | | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,80 | 10,63 | 45,25 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| 9 | Пюре картофельное | 120 | 3,30 | 3,81 | 18,73 | 125,30 |
| 10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,54 | 0,02 | 22,00 | 87,38 |
| 11 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 5,94 | 2,15 | 11,01 | 88,95 |
| 12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 45 | 1,00 | 3,33 | 5,99 | 58,09 |
| 13 | Суфле из печени | 60 | 15,23 | 8,06 | 9,66 | 170,74 |
| Итого за обед : | | | 29,94 | 18,41 | 92,6 | 647,11 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 14 | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 22,74 |
| 15 | Пирожок с повидлом | 75 | 4,99 | 9,86 | 51,36 | 314,47 |
| 16 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого заУплотненный полдник : | | | 4,99 | 9,86 | 57,35 | 337,21 |
| Итого за день | | | 44.27 | 38.46 | 213.11 | 1393.52 |

День: **Понедельник**
Неделя: **Вторая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 2 | Вермишель отварная | 150 | 5.56 | 4.28 | 36.01 | 206 |
| 3 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 4 | Печенье | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,88 | 87,20 |
| Итого за Завтрак : | | | 7.23 | 6.81 | 65.02 | 353.08 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 5 | Сок фруктовый | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| | **Обед** | | | | | |
| 6 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,01 | 83,30 |
| 7 | Суп харчо с мясом птицы | 150 | 4,23 | 4,31 | 13,19 | 110,37 |
| 8 | Птица тушеная в соусе томатном | 85 | 17,59 | 9,04 | 2,30 | 161,03 |
| 9 | Салат икра кабачковая | 45 | 0,98 | 4,61 | 4,41 | 59,84 |
| 10 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,54 | 0,02 | 22,00 | 87,38 |
| 11 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,69 | 4,79 | 25,73 | 168,52 |
| 12 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,96 | 12,75 | 54,30 |
| Итого за обед : | | | 33.67 | 24.01 | 97.39 | 724.74 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 13 | Сок фруктовый | 60 | 0,24 | 0,06 | 9,42 | 40,80 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | ,24 | ,06 | 9,42 | 40,8 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 14 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 15 | Зеленый горошек | 25 | 1,19 | 0,05 | 3,04 | 17,34 |
| 16 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 17 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,80 | 10,63 | 45,25 |
| 18 | Омлет натуральный | 150 | 16,43 | 17,62 | 2,84 | 235,20 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | 19.27 | 18.47 | 26.49 | 337.79 |
| Итого за день | | | 60.81 | 49.45 | 214.02 | 1524.41 |

День: **Вторник**
неделя: **Вторая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Каша манная на воде | 150 | 4,89 | 7,65 | 18,75 | 162,96 |
| 2 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 3 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| 5 | Масло сливочное порционное | 10 | 0,06 | 9,32 | 0,09 | 84,52 |
| Итого за Завтрак : | | | 6.64 | 17.3 | 42.69 | 354.96 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 6 | Сок фруктовый | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| | **Обед** | | | | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 1,12 | 14,88 | 63,35 |
| 8 | Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной | 150 | 5,94 | 7,87 | 6,71 | 122,10 |
| 9 | Котлеты рыбные с соусом томатным | 110 | 16,00 | 4,98 | 10,09 | 150,44 |
| 10 | Кукуруза сахарная | 30 | 0,72 | 0,13 | 3,66 | 18,97 |
| 11 | Пюре картофельное | 120 | 3,30 | 3,81 | 18,73 | 125,30 |
| 12 | Компот из апельсинов | 150 | 0,35 | 0,08 | 12,14 | 50,88 |
| 13 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| Итого за обед : | | | 30,14 | 18,15 | 75,93 | 578,64 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 14 | Сок фруктовый | 60 | 0,24 | 0,06 | 9,42 | 40,80 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | ,24 | ,06 | 9,42 | 40,8 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 15 | Плов из птицы | 120 | 14,78 | 12,97 | 23,04 | 270,62 |
| 16 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 17 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 18 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | 17.06 | 13.21 | 47.6 | 382.02 |
| Итого за день | | | 54.48 | 48.82 | 191.34 | 1424.42 |

День: **Среда**
Неделя: **Вторая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Каша рисовая на воде | 150 | 4,27 | 5,16 | 19,71 | 141,56 |
| 2 | Сыр порционный | 7 | 1,61 | 2,03 | 0,00 | 25,20 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 4 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| Итого за Завтрак : | | | 8.33 | 7.6 | 48.42 | 298.04 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 6 | Сок овощной | 100 | 0,70 | 0,20 | 4,70 | 27,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,7 | ,2 | 4,7 | 27 |
| | **Обед** | | | | | |
| 7 | Суфле из отварного мяса запеченное | 65 | 19,84 | 22,74 | 5,85 | 305,75 |
| 8 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,96 | 12,75 | 54,30 |
| 9 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| 10 | Салат из свеклы | 45 | 0,84 | 2,75 | 5,53 | 49,41 |
| 11 | Суп с вермишелью и мясом | 150 | 6,34 | 5,39 | 15,11 | 135,74 |
| 12 | Капуста тушеная | 130 | 3,87 | 7,12 | 13,56 | 135,11 |
| 13 | Кисель из повидла | 150 | 0,15 | 0,04 | 26,32 | 108,70 |
| Итого за обед : | | | 35,29 | 39,24 | 93,68 | 860,4 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 14 | Сок фруктовый | 60 | 0,24 | 0,06 | 9,42 | 40,80 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | ,24 | ,06 | 9,42 | 40,8 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 15 | Рыба отварная с соусом польским | 60 | 10,17 | 5,50 | 5,43 | 111,42 |
| 16 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 3,22 | 13,85 |
| 17 | Печенье | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,88 | 87,20 |
| 18 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 19 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,80 | 10,63 | 45,25 |
| 20 | Зеленый горошек | 25 | 1,19 | 0,05 | 3,04 | 17,34 |
| 21 | Пюре картофельное | 120 | 3,30 | 3,81 | 18,73 | 125,30 |
| Итого за Уплотненный полдник: | | | 17,87 | 12,52 | 55,93 | 400,35 |
| Итого за день | | | 62.43 | 59.62 | 212.15 | 1626.6 |

День: **Четверг**
Неделя: **Вторая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая на воде | 150 | 5,98 | 8,64 | 19,43 | 177,95 |
| 2 | Сыр порционный | 7 | 1,61 | 2,03 | 0,00 | 25,20 |
| 3 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 4 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| Итого за Завтрак : | | | 9.28 | 11 | 43.28 | 353.91 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 6 | Сок фруктовый | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| | **Обед** | | | | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,96 | 12,75 | 54,30 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| 9 | Борщ с мясом и сметаной | 150 | 5,71 | 7,60 | 9,33 | 128,21 |
| 10 | Биточки из говядины | 80 | 18,54 | 20,48 | 8,52 | 292,26 |
| 11 | Пампушка с чесночным соусом | 30 | 2,26 | 3,41 | 17,04 | 106,59 |
| 12 | Капуста тушеная | 50 | 1,49 | 2,74 | 5,21 | 51,97 |
| 13 | Вермишель с маслом | 100 | 4,02 | 2,90 | 26,83 | 152,06 |
| 14 | Компот из изюма | 180 | 0,36 | 0,00 | 23,85 | 92,81 |
| Итого за обед : | | | 35,87 | 38,25 | 113,25 | 925,78 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 15 | Сок фруктовый | 60 | 0,24 | 0,06 | 9,42 | 40,80 |
| Итого за Уплотненный полдник: | | | ,24 | ,06 | 9,42 | 40,8 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 16 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 71,40 |
| 18 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 40 |
| 19 | Рис отварной | 130 | 3.18 | 3.35 | 32 | 174 |
| Итого за Уплотненный полдник: | | | 5.46 | 3.59 | 60.15 | 285.4 |
| Итого за день | | | 51.25 | 53 | 241.8 | 1673.89 |

День: **Пятница**
Неделя: **Вторая**
Возрастная категория: **1-3 лет**

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | |
| 1 | Каша пшенная на воде | 150 | 4,58 | 4,69 | 11,08 | 143,58 |
| 2 | Сыр порционный | 7 | 1,61 | 2,03 | 0,00 | 25,20 |
| 3 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 19,88 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| 5 | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 9.98 | 101,76 |
| Итого за Завтрак : | | | 7.88 | 7.05 | 34.93 | 276.26 |
| | **Второй завтрак** | | | | | |
| 6 | Сок фруктовый ясли | 100 | 0,40 | 0,10 | 15,70 | 68,00 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,4 | ,1 | 15,7 | 68 |
| | **Обед** | | | | | |
| 7 | Суфле из печени | 60 | 15,23 | 8,06 | 9,66 | 170,74 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |
| 9 | Икра морковная | 50 | 1,13 | 7,59 | 4,95 | 92,04 |
| 10 | Уха Ростовская с консервированными томатами | 150 | 9,97 | 4,44 | 9,57 | 120,23 |
| 11 | Пюре картофельное | 120 | 3,30 | 3,81 | 18,73 | 125,30 |
| 12 | Кисель из повидла | 150 | 0,15 | 0,04 | 26,32 | 108,70 |
| 13 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,80 | 10,63 | 45,25 |
| Итого за обед : | | | 32,95 | 24,9 | 89,58 | 709,85 |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | |
| 14 | Булочка с сахаром | 85 | 9,08 | 9,11 | 66,02 | 376,06 |
| 15 | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 22,74 |
| 16 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Уплотненный полдник: | | | 9,08 | 9,11 | 72 | 398,8 |
| Итого за день | | | 50.3 | 41.16 | 212.21 | 1452.92 |